

Батьки, діти та карантин!

Карантин продовжили. Діти не ходять до школи і садків, гуляти на майданчиках теж не можна. Вони постійно вдома. Складно і їм, і дорослим. Що ж робити, щоб всієї сім'ї було комфортно разом?

Розмовляйте

Перше - ви повинні бути спокійними і говорити з дітьми про все на світі. Серед іншого, і про необхідність таких обмежень. Намагайтеся навіть в карантині разом шукати позитив.

Ось що радить психолог Катерина Гольцберг: "Найгірше - це сказати "заспокійся!". Потрібно розмовляти самим і дати дитині говорити про те, що ми відчуваємо. Пояснювати, що ви теж переживаєте, але вірите, що все буде добре".

По-друге, спільно планувати день. Це додає спокою і розуміння.

Карантин - це не канікули! Навіть при таких умовах дітям важливо дотримуватися такого ж графіка, як і тоді, коли вони ходили в садки і школи. А це означає прокинутися приблизно в той самий час, вмитися, почистити зуби, поснідати, переодягнути піжаму і зачесатися.



Займіться домашньою роботою разом



Зараз саме час залучити дітей до домашньої роботи і приготування їжі. Скажімо, довірити збити яйця, навіть якщо вони розлетяться на підлогу кухні. Наприклад, довірте молодшим членам сім'ї поливати квіти і доглядати за тваринами. Важливо пояснити дітям, що ви тепер, - команда, яка повинна діяти як єдиний злагоджений організм. І в таких важливих питаннях вам потрібна їх допомога.

Надайте дитині свободу

Ви не аніматори, які повинні постійно розважати. Дозвольте своїм дітям трохи пошкучати, і тоді ви самі здивуєтеся ідеям, які в них будуть з'являтися щодо того, чим себе зайняти. Нудьга для дитини - це простір для фантазій і можливість самостійно організувати своє дозвілля.

Якщо на час карантину ви працюєте вдома, пояснюйте дітям, що вам треба працювати. У цей час увагу мами або тата відволікати не можна. Якщо є можливість - точно повідомляйте, скільки ви будете зайняті. А ось у вільний від роботи і турбот час - грайте разом в настільні ігри, збирайте пазли. Повірте, вам самим це сподобається!

Знайдіть цікаві заняття для всієї родини

Знаходьте час на те, щоб читати. Дозвольте їм самим вибирати книги. Вивчайте разом іноземну мову. Кожен з днів можна присвячувати, наприклад, кільком іноземним словами і використовувати їх в різних ситуаціях.

Робіть зарядку, включайте музику, танцюйте, співайте і стрибайте.

Не менш важливо налагодити алгоритм дій між самими дорослими. Домовляйтеся про те, що при таких умовах немає чіткого поділу на чоловічу і жіночу домашню роботу. Чоловіки так само можуть готувати, мити посуд і прибирати. Розподіліть обов'язки по догляду за дітьми. Якщо в сім'ї двоє дорослих - хтось один з дитиною, а інший працює. Згода між дорослими - запорука спокою у вашому домі.



Не забувайте регулярно провітрювати приміщення. Якщо дитина перебуває в задусі - у неї знижується активність, вона втомлюється. Це може привести до істерики.

Не забувайте і про себе. Незважаючи на все знаходите час, щоб хоч трохи побути на самоті. Наприклад, прийняти ванну, почитати книгу або подивитися фільм. І обов'язково висипайтесь.

А тепер кілька порад від Provisor Club! Будемо раді, якщо ви поділитесь з нами своїми враженнями або розкажете, які поради були корисні саме вам provisorclub@anantamedicare.com



Зробіть це разом

Гарний спосіб перевірити, як добре ви знаєте своїх дітей. Спробуйте закінчити речення. А ще це можливість почати довіряти один одному ще більше і дізнатися багато цікавого про дитину. Порівняйте ваші відповіді з відповідями чоловіка. Потім проходите таблицю з вашими дітьми і дізнавайтеся правду.

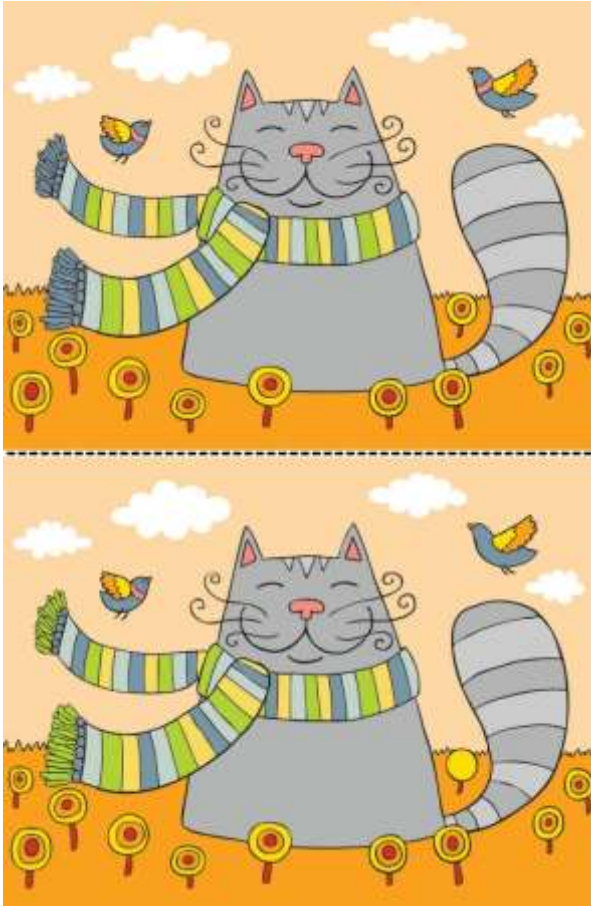
Запитання	Ваші відповіді
Їй подобається (що робити)...	
Найважливіша людина у світі...	
Її улюблена страва...	
Її найкращий друг...	
Їй подобається найкращий друг, тому що...	
Вона боїться, коли...	
Її улюблене місце...	
Її улюблена іграшка...	
Вона відчуває гордість, коли...	
Коли вона буде дорослою, хоче...	
Йому важко (що робити)...	
Їй так хочеться, щоб вона могла...	
Вона така щаслива, коли...	
Вона відчуває себе важливою, коли...	
В неї гарно виходить(вона має здібності до)...	



Сторінка для ваших дітей

Знайди 4 відмінності

Знайди 3 відмінності



Допоможи знайти дорогу до їжі

